

Hlauptu hringinn í kringum kennarann.	Sestu niður, lokaðu augunum og hlustaðu eftir þremur ólíkum hljóðum.
Hlauptu í felur eins og lítil mús.	Skríddu í kring um fjögur tré.
Stökktu jafnfætis á milli tveggja trjáa.	Gakktu eins og könguló 25 skref.
Sveiflaðu handleggjunum í eins stóra hringi og þú getur.	Gakktu aftur-á-bak 20 skref.

Stattu á einum fæti og  
galaðu eins og hani.

Hoppaðu fimm sinnum  
eins hátt og þú getur.

Leggstu á bakið og horfðu í  
svolitla stund upp í himinninn.

Hlauptu hringinn í kringum tré  
og teldu upp að tíu.

Hoppaðu eins og froskur.

Hoppaðu jafnfætis eins  
langt og þú getur.

Hoppaðu á öðrum fæti til kennarans.

Taktu fimm stór skref til hliðar.

Finndu eitthvað sem  
minnir á fuglana.

Finndu þrjá köngla.

Búðu til ferning úr greinum.

Finndu eitthvað sem þú  
getur haft á milli hnjáanna.

Finndu eitthvað sem þér  
finnst lykta vel.

Finndu hlut sem þú  
getur sett á bak við eyrað.

Búðu til hús úr könglum,  
laufblöðum og greinum.

Finndu tvo hluti sem eru mjúkir.

Finndu einn hlut sem þú  
getur haft á höfðinu.

Finndu tvo hluti sem  
þér finnst fallegir.

Finndu laufblað sem er  
jafnstórt og lófinn þinn.

Finndu prik sem er jafn langt og  
handleggurinn á kennaranum.

Finndu tvo steina  
sem eru jafnpungir.

Náðu í þrjú laufblöð  
sem ekki eru eins á litinn.

Finndu einn hlut sem er feitur  
og annan sem er mjór.

Finndu einn hlut sem er langur og  
annan sem er stuttur.

Finndu laufblað sem er  
jafn stórt og þumalfingurinn á þér.

Finndu fimm köngla.

Finndu þrjá hluti sem eru harðir.

Búðu til þríhyrning úr laufblöðum.

Finndu tvo hluti sem eru stuttir  
og tvo sem eru mjóir.

Finndu fjóra hluti sem eru ólíkir.

Finndu þrjá hluti sem eru líkir.

Búðu til hring úr könglum.